Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Lammkotelett mit würzigen Kartoffeln, Blattsalat, Kapuzinerkressesamen und gerösteten Bucheckern

[caption id="attachment_11247" align="aligncenter" width="850" caption="Mit feinen, heimischen und saisonalen Kleinigkeiten verfeinert, denn das Auge isst mit..."]

[/caption]

Mit Kleinigkeiten lassen sich Gerichte liebevoll optisch und geschmacklich aufwerten. Unser heutiges Lammgericht bekommt das gewisse Etwas durch Feinheiten.

Gemahlener Fenchel, dessen Samen trocken in der Pfanne geröstet wurden, geben den Kartoffeln eine ungewohnte Frische. Außerdem machen sie diese noch bekömmlicher.

Die orange-rot leuchtenden Blüten und die jungen Samen der Kapuzinerkresse sind essbar. Sie sind dekorativ und ein echter Hingucker. Die Samen haben ein kresseartiges Aroma. Sie schmecken ähnlich wie Meerrettich. Also ideal in Salaten oder in Kombi mit Kartoffeln.

Bucheckern sollten vor dem Genuss in der Pfanne geröstet werden. Dadurch werden diese bekömmlich. Zudem

führt leichtes Rösten zu einem besseren Aroma der Nüsse. Als schmackhafte Deko sind Bucheckern eine feine, heimische Delikatesse.

Hier unsere heutige Rezeptur:

Lammkotelette mit würzigen Kartoffeln, Blattsalat, Kapuzinerkressesamen und gerösteten Bucheckern

Zutaten

Zutaten für 4 Personen

- 4-8 Lammkotelettes
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- 2 Knoblauchzehen mit Schale
- 2 Rosmarinstengel
- 1 TL Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 250 ml Lammfond
- Etwas dunkle Mehlschwitze oder brauner Soßenbinder zum Binden
- 1 EL kalte Butterflocken

- 500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- Salz
- Öl zum Anbraten
- etwas Fenchel- oder Selleriesamen, frisch gemahlen

- Blattsalate (z.B. Batavia, Eichblatt), geputzt und in mundgerechte Stücke gezupft

Für das Salatdressing

- 4 EL Milder Fruchtessig (Apfelessig, Brombeeressig etc.)
- 2 EL Apfelsaft oder Gemüsebrühe
- 6-7 EL Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Honig oder Quittengelee (leicht erwärmt)
- 1 TL Senf
- Etwas Abrieb einer Biozitrone

Extra

- Junge, grüne Kapuzinerkressesamen (frisch von der Pflanze gezupft)

- Bucheckern, geschält und geröstet (Alternativ geröstete Sonnenblumen)

Zubereitung

1. Die Kartoffeln mit der Schale in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20-25 Minuten gar kochen. Dann abseihen und noch warm schälen.
2. Kartoffeln in einer Pfanne mit etwas Öl, Salz und Fenchel langsam knusprig und goldbraun braten. Die Kartoffeln im Ofen bei 80°C warm halten.
3. Die Lammkotelettes würzen. In der Pfanne auf beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Dabei gegen Ende der Bratzeit die angedrückten Knoblauchzehen und den Rosmarin zugeben.
4. Die Kotelettes im Ofen bei 80°C warm halten bzw. nachziehen lassen. Zum Bratensatz in der Pfanne 1 TL Tomatenmark geben und rühren. Mit Rotwein ablöschen und sirupartig einkochen. Dann Lammfond zugeben und 5 Minuten einkochen. Mit Soßenbinder etwas andicken. Vor dem Servieren 1 EL kalte Butter einmontieren (ohne Hitze einrühren).
5. Die Zutaten für das Dressing mit dem Pürierstab mixen.
6. Zum Anrichten die Lammkotelettes auf vorgewärmte Teller anrichten und mit wenig Soße begießen. Dazu die Kartoffeln und den Salat reichen. Zum Verfeinern und dekorieren mit knackigen Kapuzinerkressekapern und gerösteten Bucheckern bestreuen.

Wissenswertes zu Bucheckern:
Bucheckern enthalten ein wenig Oxalsäure und den Wirkstoff Fagin. Diese Substanzen sollten nicht in großen Mengen gegessen werden. Wird`s normalerweise eh nicht. Ist ja nur das Tüpfelchen auf dem i! Der Oxalsäuregehalt in Bucheckern ist im Vergleich zu Spinat, Mangold, Sauerampfer eher geringfügig und daher unbedenklich. Die Substanz Fagin in den Bucheckern wird durch das Rösten in der Pfanne abgebaut. Zudem führt leichtes Rösten zu einem besseren Aroma der Nüsse. Als schmackhafte Deko sind Bucheckern eine feine, heimische Delikatesse.